

Comunicado a la población

SALMONELOSIS

Recomendaciones inocuidad alimentaria

Las enfermedades transmitidas por alimentos constituyen uno de los problemas de salud pública que se presentan con más frecuencia en la población. La salmonelosis humana es una de ellas, caracterizada por ser una enfermedad infecciosa producida por enterobacterias del género *Salmonella*.

Su transmisión depende fundamentalmente de la ingesta de productos contaminados.

La principal manifestación clínica es la gastroenteritis aguda (diarrea y vómitos).

No hay vacuna para prevenir la salmonelosis. Las personas que tienen salmonelosis no deben preparar alimentos ni manipular agua para otros, hasta que los síntomas desaparezcan. .

¿Qué significa que un alimento es inocuo?

Significa que fue preparado en condiciones que aseguran que siga siendo una buena fuente nutritiva y no causa ningún daño a la salud, luego de ser consumido.

¿Cómo asegurarnos de que un alimento es inocuo?

Durante la producción, elaboración, almacenamiento, distribución y preparación de los alimentos deben cumplirse un conjunto de condiciones y medidas necesarias.

Recomendaciones para la inocuidad alimentaria

CUIDÁ LA LIMPIEZA

- Lávese las manos antes de preparar alimentos y durante su preparación
Lávese siempre las manos después de ir al baño



Departamento de Comunicación y Salud

Ministerio de Salud-Uruguay

Av. 18 de julio 1892. Oficina 103.

Tel. 1934 Int. 1121 al 1124 y del 1161 al 1163.

- Lave y desinfecte todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos. Proteja los alimentos y las áreas de cocina de insectos, plagas y otros animales.

SEPRE LOS ALIMENTOS CRUDOS DE LOS COCIDOS

- Separe las carnes rojas, la carne de ave y pescados crudos de los demás alimentos.
- Use equipos y utensilios diferentes, como cuchillos y tablas de cortar, para manipular alimentos crudos.
- Higienizar tablas y cuchillos correctamente cada vez que se procesen distintos productos alimenticios.
- Conserve los alimentos en recipientes para evitar el contacto entre los crudos y los cocidos.

COCCINE COMPLETAMENTE LOS ALIMENTOS

- Cocine completamente los alimentos, especialmente las carnes rojas, la carne de ave, los huevos y el pescado.
- En el caso de las carnes rojas y de ave, asegúrese de que los jugos sean claros y no rosados. En particular cocine bien la carne picada en todas sus formas de preparación.
- Recaliente completamente los alimentos ya cocidos.

**Tenga especial cuidado con los alimentos preparados para
los lactantes, los ancianos y los inmunocomprometidos.**

MANTENGA LOS ALIMENTOS A TEMPERATURAS SEGURAS

- No deje alimentos cocinados a temperatura ambiente durante más de 2 horas
- Refrigere lo antes posible los alimentos cocinados y los perecederos (preferiblemente por debajo de los 5°C) y evite abrir innecesariamente la heladera para mantener la temperatura lo más baja posible
- No guarde alimentos durante mucho tiempo, aunque sea en el refrigerador
- No descongele los alimentos a temperatura ambiente

USE AGUA Y MATERIAS PRIMAS SEGURAS

- Seleccione alimentos sanos y frescos
- Elija alimentos procesados para su inocuidad, como la leche pasteurizada
- Lave la fruta, la verdura y las hortalizas, especialmente si se van a comer crudas. Para lavarlas coloque una cucharadita de 5cc (tamaño té) de solución de hipoclorito de sodio por litro de agua dejándola actuar durante 30 minutos
- No utilice alimentos vencidos
- Para asegurarnos que el agua de la limpieza sea potable utilice 1 gota de Hipoclorito por litro de agua

OTRAS CONSIDERACIONES:

- Temperatura de refrigeración: los alimentos que necesitan refrigeración deberán conservarse a una temperatura menor o igual a 5°C (menor a 2°C para carne fresca picada).
- Temperatura de congelación: los alimentos congelados deben mantenerse a temperaturas entre -12°C y -18°C, excepto que el rótulo aprobado del producto congelado especifique otra temperatura.

Para disminuir las variaciones de temperatura del refrigerador:

1. No abrir innecesariamente la heladera y minimizar el tiempo en que la puerta permanece abierta.
2. No recargar porque obstaculiza la circulación de aire frío y dificulta la limpieza. .
3. Almacenamiento en caliente: en el caso de los alimentos que se almacenen o exhiban en caliente, la temperatura del producto deberá mantenerse siempre por encima de los 60°C

Fuente:

- Recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud. Manual sobre las cinco claves para la inocuidad de los alimentos. 2007. Disponible en:
http://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/manual_keys_es.pdf
- <https://www.cdc.gov/salmonella/general/prevention.html>

5 claves para mantener los alimentos seguros:

- Mantenga la limpieza
- Separe alimentos crudos y cocinados
- Cocine completamente
- Mantenga los alimentos a temperaturas seguras
- Use agua y materias primas seguras